

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение города Нефтеюганска «Детский сад №5 «Ивушка»

**Консультация для родителей  
«Как избежать развитие невроза у  
детей»**

Консультацию подготовила: педагог-психолог  
Выговская Регина Радиковна

*Важными факторами профилактики невроза являются:*

- здоровый психологический климат в семье и в ДОУ;
- благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях.

Другим звеном, способствующим укреплению организма в целом и нервной системы в частности, является *правильно организованный гигиенический режим*, который воспитывает волю, усиливает жизненный тонус, повышает работоспособность. Основные элементы гигиенического режима гигиена сна, короткая утренняя гимнастика, утренняя водная процедура, регулярный прием пищи, ежедневные прогулки. Следует добиться того, чтобы выполнение режима стало необходимой привычкой. Он должен войти организующим началом в повседневный быт и труд каждого человека.

Одно из главных условий — *нормальный ночной сон*. Чтобы его организовать, следует строго придерживаться гигиенических правил:

1. Необходимо строго приучить ребенка ложиться спать в одно и то же время. Время — условный раздражитель, который способствует появлению процессов, ускоряющих засыпание.
2. Необходимо уменьшить за час-полтора до отхода ко сну поток впечатлений: не следует слушать радио, смотреть телевизор, вести оживленные беседы — словом, как можно меньше воспринимать информации, независимо от ее положительной или отрицательной окраски.
3. Незадолго до того, как ложиться спать, можно 30 - 40 минут погулять: ходить нужно спокойно, не спеша и не перенапрягаться физически. После прогулки должно появиться ощущение усталости.
4. Из водных процедур перед сном рекомендуются теплые ванны в продолжение 8 - 10 минут. Вместо общей ванны можно принимать ножную. После ванны сразу ложиться в постель душем пользоваться не надо, потому что он часто действует возбуждающе.
5. Помещение, в котором ребенок спит, должно быть хорошо проветрено.

К вопросам психопрофилактики неврозов относится организация досуга ребенка. Для многих нервных детей интересное, любимое занятие в свободное время является не только оздоравливающим профилактическим мероприятием, но и отвлекает от других мыслей, переживаний, дает возможность переоценить значение и снизить отрицательный эмоциональный накал травмирующих обстоятельств.

**6.** Для ребенка с хрупкой нервной системой активный отдых не только приносит разнообразные впечатления и успокаивает, но и закаляет физически.

В заключение хотелось бы отметить, что знать психологию детей необходимо. *Любить их - обязательно! Любить разумно, преданно, нежно.* Только научить и научиться этому трудно. Это особый дар, которым жизнь наделяет большинство людей, но, увы, не всех. Любовь без азов педагогики и психологии опасна. Необходимо их единство. Однако и этого мало.

*Хорошо бы, что бы каждый взрослый ни забывал, что и он был когда-то ребенком.*